

## ¿QUÉ ES EL CIBERACOSO Y CÓMO ENFRENTARLO?

El **acoso escolar** o **Bullying** es un tipo de violencia que se refiere al acto de agredir u hostigar a un estudiante de manera física, verbal, psicológica o social. Los actos agresivos pueden ser realizados por un estudiante o un grupo; dentro o fuera del establecimiento educacional y se caracterizan por implicar un **desbalance de poder**, por ser **sistemáticos** y **deliberado**. Sin embargo, hace ya un tiempo, hemos observado otra modalidad de bullying; el cual no tiene un espacio físico concreto sino que se da de manera digital: **Ciberacoso**.

## ¿DE QUÉ TRATA EL CIBERACOSO?

Este tipo de acoso mantiene los criterios mencionados anteriormente, sin embargo se suman otras características que lo hacen más difícil de abordar: El agresor puede mantenerse en anonimato; la agresión es continua; se realiza en cualquier momento y lugar, con posibilidad de ser 24/7; tiene un mayor alcance y mayor potencialidad de audiencia.

Según diversos estudios (UNESCO, 2019) el ciberacoso aumenta con la edad hasta los 17 años aproximadamente y el bullying físico disminuye en la adolescencia, siendo más frecuente en los niños pequeños.

En Chile, 4 de cada 10 adultos tiene un hijo/a o conoce a un menor que ha sufrido de cyberbullying.

A nivel mundial, el 80% de las víctimas de bullying físico terminan siendo víctimas de ciberacoso. En ambos casos, el 75% de las víctimas no cuenta lo que vive, lo cual trae consigo diversas consecuencias psicológicas y sociales, tanto para la víctima, como para el agresor.

## ¿CÓMO SE PUEDE DAR EL CIBERACOSO?

Este al tener lugar por medio de dispositivos digitales, celulares, computadores y tablets, puede ocurrir a través de mensajes, RRSS, foros, apps y juegos. Son todos aquellos espacios digitales en los cuales las personas pueden ver, participar y/o compartir contenido.

Se considera ciberacoso al envío, publicación o intercambio de contenido dañino, falso o malintencionado hacia o de una persona. Este contenido puede quebrantar la intimidad de alguien y exponer información privada y/o insultar. Se considera ciberacoso también a las ciberamenazas, suplantación de identidad y al hostigamiento a través de imágenes, videos, llamadas y/o mensajes.

## ¿CÓMO IDENTIFICAR A UNA VÍCTIMA DE CIBERACOSO?

Las consecuencias de sufrir ciberacoso se viven diariamente en los diversos espacios (colegio, hogar, etc.). Una persona que ha sufrido cualquier tipo de acoso va a tener diversas manifestaciones sociales, emocionales y conductuales. Por ejemplo:

1. Distanciamiento notorio de amistades y/o familia.
2. Pérdida de interés por actividades que antes disfrutaba
3. **Desmotivación por ir al colegio, siendo que antes lo disfrutaba**
4. **Cierre de perfiles en las RRSS.**
5. **Aumento de frustración y/o irritación luego de acceder a Internet.**
6. Dificultades para dormir y/ mayor cansancio
7. Cambio en el apetito.
8. Dificultades en el aprendizaje y/o disminución de la motivación por aprender.

Estas manifestaciones no solo nos hablan de ciberacoso, sino que son reacciones esperables frente a cualquier otra afección a nivel emocional. Si bien, cada persona manifiesta de manera distinta lo que le va sucediendo, las manifestaciones 3, 4 y 5 nos dan información de que algo está pasando en esa área social y digital.

## ¿CÓMO ACTUAMOS ANTE EL CIBERACOSO?

### Afectado:

1. Habla: Busca a una o más personas de confianza para contar lo que estás viviendo, adultos y pares. Romper con el silencio permite que la situación se aborde y cese.
2. Busca apoyo dentro del establecimiento educacional, profesor jefe, encargado de convivencia u otro, para recibir el apoyo necesario.
3. Registra por medio de pantallazos el tipo de agresión online que recibes.
4. No respondas a las agresiones, infórmalo y regístralo.
5. Haz saber que te afecta lo que estás viviendo a las personas que realizan la agresión, siempre y cuando tengas el apoyo de un adulto para realizar esto. Informa a la RRSS donde se efectúa el acoso.
6. Aumenta la privacidad en tus RRSS.
7. Limita la información que das de tí.

### Compañeros:

Ser un testigos **prosocial** puede cambiar el desenlace de una situación de bullying escolar y cibernético.

¿Qué hacer si eres testigo?

1. Acércate y habla con la persona afectada.
2. Escucha sin juzgar ni sacar conclusiones inmediatas.
3. Anima a que la persona lo hable con adultos que puedan ayudar a enfrentar la situación.
4. Hazle saber que te preocupa su bienestar.
5. Habla con un adulto que confíes para actuar al respecto (Profesores, encargado de convivencia, directivo, entre otros.)
6. No repitas rumores, no reenvíes fotografías y cuida la privacidad de los demás en las RRSS.
7. Promueve un ambiente de clase de respeto y cuidado.